

Rezept

Hirse-Linsen-Eintopf mit Gemüse

Ein Rezept von Hirse-Linsen-Eintopf mit Gemüse, am 31.05.2023

Zutaten

100 g Hirse	100 g Mung Dal (geschält und halbiert; Asienladen)
1 Stück Ingwer (ca. 6 cm lang)	1 Zwiebel
2 Möhren	200 g Prinzessbohnen
½ TL schwarze Pfefferkörner	1 Tomate
4 EL Ghee	1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL schwarze Senfsamen	2 EL Kokosflocken
¼ TL Cayennepfeffer	¼ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlene Kurkuma
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 21 g F, 12 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Hirse über Nacht und Mung Dal 30 Min. einweichen. In ein Sieb abgießen, Einweichwasser wegschütten.
2. Den Ingwer mit einem Löffel grob abschaben und fein reiben. Zwiebel und Möhren schälen und fein hacken. Die Prinzessbohnen waschen, putzen und hacken. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen.
3. Die Tomate kreuzweise einritzen und 1 Min. mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, Stielansätze entfernen und die Tomate hacken.
4. Ghee in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel und Senf darin bei mittlerer Hitze ca. 40 Sek. braten, bis die Senfsamen zu springen beginnen. Zerstoßenen Pfeffer und Zwiebeln hinzufügen. Braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Ingwer und Kokosflocken dazugeben und kurz mitbraten. Zuletzt Cayennepfeffer, Paprikapulver, Koriander und Kurkuma mit 3 EL warmem Wasser hinzufügen und ca. 30 Sek. braten.
5. Mung Dal sowie 1 l heißes Wasser hinzufügen und zugedeckt 15 Min. garen. Hirse, Möhren und Tomaten hinzufügen. Mit Salz abschmecken.
6. Nach 5 Min. die Bohnen hinzufügen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 10-12 Min. köcheln lassen. Währenddessen nicht mehr umrühren. Hirse-Linsen-Eintopf heiß servieren. Als Kontrast würzige indische Pickles anbieten.